

JAK NA ČERNÉ, NEPŘÍNOSNÉ, NEBO NEGATIVNÍ MYŠLENKY.

V hlavě se nám toho během dne honí hodně moc, přibližně 45 tisíc myšlenek za den.

Často můžeme mít pocit, že nás naše myšlenky pohltí, že do nich zabředáme a nemáme na vybranou. Někdy se jimi jen necháme unášet, jindy je řešíme, argumentujeme, dohadujeme se s nimi atd.

Někdy je to samozřejmě přínosné a může nám to pomoci vyřešit nebo předvídat problémy. Někdy to ale přínosné není, např. Když se myšlenkami vracíme k situacím z minulosti (a ty už nezměníme), anebo máme hlavu plnou obav z budoucnosti "Co když?", černých scénářů a přehrávání situací.

Naše myšlenky mohou být pravdivé a opodstatněné, jenže jak nám to pomůže se s nimi zaobírat v dané situaci anebo chvíli, např. když zrovna pracujeme a potřebujeme se soustředit a myšlenky odvádí naši pozornost úplně jinam?

Zkuste se zeptat sami sebe trochu jinak; ne jestli jsou ty myšlenky pravdivé, ale jestli:

Je tato myšlenka pro mne přínosná?

Když se jí budu zaobírat nebo řídit, pomůže mi to? Budu se chovat tak, jak bych chtěl/a? Stát si za tím, jakým chci být člověkem? Dělat věci, které jsou pro mne důležité? Žít naplněný život, takový, jaký bych sám/a sobě přál/a?

...pokud je vaší odpověď „NE, není přínosná“, zkuste tyto 3 kroky.

**Institut
ACT+**

Krok 1. Na následující řádky napište svou negativní nebo nepříjemnou myšlenku, která vás trápí. Napište ji přesně tak, jak zní ve vaší mysli.

Krok 2. Nyní si tu myšlenku napište ještě jednou, ale před ní napište tato slova: MÁM MYŠLENKU NA TO, ŽE (Napište vlastní rukou všechna tato slova i svou myšlenku).

Krok 3. Nakonec si tu myšlenku napište ještě jednou, ale tentokrát před ní napište následující slova: VŠIMNUL/A JSEM SI TOHO, ŽE MÁM MYŠLENKU NA TO, ŽE... (Na následující řádek napište všechna tato slova i svou myšlenku).

Jaký je rozdíl mezi první a druhou větou? A jaký je rozdíl mezi první a třetí? Jak se cítíte emočně/psychicky, když si řeknete první větu, a tu třetí? Když budete přemýšlet tak, jako ve kroku 3, co by se mohlo změnit?

Tato metoda vám může pomoci získat odstup od vašich myšlenek, nebudete jimi tolik pohlceni. Pokud ne, tak je možné, že to není to správné cvičení pro vás; Terapie přijetí a odhodlání (ACT) jich nabízí velké množství a určitě najdete i takové, které vám pomůže více.